



« POT (s) AU FEU mode LVC » « lou bouhhit al foc » pour plein de copains ...

Nous allons évoquer ici une des plus vieilles cuisinées du monde car, si on en croit les scientifiques dès la découverte du feu, l'homme a fait bouillir de l'eau et fait cuire ses aliments pour les améliorer . En somme le «pot au feu» c'est la base de la Cuisine !

Ma foi c'est un peu vrai, car dès que vous allez avoir «retrouvé» votre «pot», vous allez retrouver la cuisine de «Mémé» avec toutes les bonnes choses qui en sortaient , directement ou indirectement

Je vous le dis tout de go : un pot-au-feu ça ne se « monte » pas pour 2 carottes, un navet et un petit morceau de « bidoche » car ça ne vaudrait rien : invitez assez de convives ... et pensez que les «restes» c'est si varié et c'est peut-être encore meilleur

INGRÉDIENTS :

des légumes (Note 1)

de la viande (note 2)

bouquet garni mode LVC(note 3)

les herbes du jardin (note 4)

les épices de votre choix en fonction de vos légumes et viandes (note 5) voir [l'orgue aux épices](#)

MÉTHODE

KEZAKO ?? LE POT- AU-FEU

UN TRUC Vous trouverez ici plein de mots occitans puisque je vous raconte notre «mangia d'aqui» (notre façon de manger d'ici) aussi vous devriez ouvrir le [«lessic»](#) de LVC pour les traductions trop difficiles !!

Le « pot au feu » traditionnel était celui de la paysanne partant aux champs qui allumait le feu le matin et « montait» l'eau avec son bouquet garni bien attaché . Elle n'avait pas oublié de joindre les oignons piqués de clous de girofle et l'ail . Pour l'ail, ça variait selon les «oustals»: soit on épluchait les gousses, on les joignait au bouillon et on les récupérait comme le reste en fin de cuisson .

Chez nous autres les «nordics» ma grand'mère avait une chaussette tricotée en coton (qui est l'idée de base de mon [sac de cuisson de LVC!](#)) dans lequel elle enfermait l'ail « en chemise » (avec sa pellicule autour de chaque gousse) afin de pouvoir les sortir an fin de cuisson .

Dès que ça bouillait dans la « toupine », la «capamestra» mettait «LA» viande (l'os, un morceau de lard rance , un ou deux pieds de veau ou une tête de mouton parfois seulement, ou, les bons jours, une vieille poule qui ne pondait plus (mais bien «farcite» quand même !), un morceau de jarret ou de plat de côte, quelques « petits-salés » (trempés dans la source ou l'eau du puits depuis la veille pour les «dessaler»), Bref selon la richesse de la maison : c'était « la fortune du pot » !,) .

La « baronda » (la femme active, efficace) avait « trempé la soupe » du petit déjeuner des «umes»(hommes,) et en même temps, elle avait mis la « viande » pour qu'elle ait « un galop » d'avance et

avant de partir aux champs elle ajoutait les légumes (méthode B) . Elle « réglait » son feu sous lo « trespes » et « la topina »(le trépied et son pot de terre de « la sopa ») ou l'«oule » (toupine de fer ou d'émail, suspendue al cremalh »(crémaillère) . Les bûches étaient installées que telle façon que la combustion durait toute la matinée pour faire «gorgoular» sa cuisinée sagement en son absence jusqu'à son retour

Car, en ce temps-là le clocher avait le droit d'égrainer les heures : Elle n'avait pas de montre mais Elle savait qu'elle avait le temps de râtelier une rangée, de botteler encore ses dernières « gavallas » ou de porter ses derniers paniers de choux ou de pommes de terre jusqu'à la charrette . **T.S.V.P --->>>**

... Elle savait qu'avec l'âne, elle serait à l'heure sur l' «aira» (la cour de ferme) quand les « umes » arriveraient pour la soupe ...

Peut-être même qu'elle aurait le temps de mettre les «trempes» (des tranches fines de pain sec, parfois « aillé ») dans la « soupada » ou dans les écuelles (car on servait déjà « à l'assiette » dans certaines régions) . On couvrait les « trempes » très largement de bouillon, voir des légumes et de la viande .

Mais le plus souvent on servait LE légume et LA viande dans un plat creux après la soupe .

Plus tard sont apparurent les « fidés », les « vermicelles » et ils ont remplacé les « trempes » .Du coup, suivaient ensuite LE légume et LA viande (pré-découpée s'il s'agissait d'un vrai morceau de lard ou de bœuf afin que la « capmestra » (maîtresse de maison) puisse la répartir équitablement

La « sopa » (dites bien soupo) se suffisait à elle-même . Même si pour les appétits d'oiseau des filiformes mannequins actuelles, les portions semblent gargantuesques, pensez mesdames qu'en ces temps-là on travaillait dur du lever au coucher du soleil et qu'un homme ordinaire mangeait de 1 kg à 1,kg,500 de pain par jour !! Certes les légumes et les herbes ça ne faisait pas beaucoup de calories mais ça donnait du goût au pain !!!

N.B : Dans les temps les plus anciens il y avait autant de trous dans le plateau de la table que de convives habituels . Les « écuelles » étaient reliées à celle du milieu par des « rigoles» La « capmestra » versait le bouillon au milieu et ce bouillon imbibait l'épaisse tranche de pain de chacun : c'étaient « les soupes » d'où les mots SOUPE et SOUPER

La présentation s'est améliorée avec les services de Limoges et leurs magnifiques soupières assorties mais la «soupe en boite» de L.... et Cie ça vaut quand même pas la «sopa de la mameta» même si ce jour-là il n'y avait qu'un peu de lard , quelques fritons et un os de jambon bien gratté : c'était autre chose !!!

DONC PASSONS Á L'ACTION

les légumes

« Mettez-vous en cuisine » et vous allez voir que c'est tout à fait faisable et avec toute la montagne de bonnes choses que vous allez faire , après avoir régalé tous les copains, il va vous rester mille délices qui vous enchanteront encore plein de fois: en somme de la « Batch-cooking » avant la mode !!

Relisez la fiche du [nettoyage des légumes](#) : certes aucun risque de maladie du renard puisque tout va être cuit et bien cuit mais il vaut mieux trop de précautions que pas assez ! Nah ! Et puis il y a quelques rappels pour les épluchages plus délicats qui peuvent vous être utiles

DONC

Épluchez et coupez en morceaux raisonnables pour une cuisson régulière, aussi proches de taille que possible car vous le savez certains légumes sont plus longs à cuire que d'autre (voir note 1) donc trois méthodes .

- A / de la taille d'une bouchée, permet de servir les légumes mieux mélangés mais le bouillon «prend» davantage de parfum aux légumes qui «diffusent» plus dans l'eau. Pensez qu'on peut les recouper après cuisson...

- B /Vous coupez les plus dures en morceaux plus petits pour égaliser la cuisson (méthode «sans cuistot»)

- C / Vous mettez chaque sorte de légume dans sa «chaussette» de cuisson et ainsi vous pourrez les introduire au fur et à mesure de leur temps de cuisson, voir de leurs usages futurs

N. B : Si vous devez utiliser des patates (les 2) LES CUISINER A PART car elles troublent le bulhon » et font « tourner » la « sopa » le lendemain

T.S.V.P --->>>

Vous le voyez déjà : les [sacs](#) de cuisson de LVC seront des outils indispensables pour vous aider

les aromates

Quant aux aromates que vous allez utiliser dans votre « [bouquet garni](#) » pensez (surtout pour les « sans sel ») que se sont ces aromates qui vont donner le maximum de goût, qui vont donner le « fond » de votre cuisinée. Aussi, je vous conseille de choisir des aromates (aulx, échalotes et oignons) les plus « typés » possibles . Il vaut mieux en utiliser moins, mais les plus parfumés possibles.

Pensez à planter vos clous de girofle dans vos oignons ouverts en deux puis refermés dans le sac de cuisson . En effet, si vous les laissez « libres » ils risquent de déchirer votre sac à épices ... et toutes les épices, baies etc ... se retrouveront dans le bouillon ... et c'était pas l'objectif !!

Comme d'habitude, une ficelle assez longue vous permettra de sortir votre sac d'aromates facilement ... surtout si vous l'attachez à l'anse du pot-au-feu !

les viandes

Vous ne regretterez pas vos efforts je vous le dis . Pensez-y dès la veille : sortez donc un morceau de votre « tessou » qui dort dans son sel pour demain et laissez le sous le robinet « que gloupa » (qui goutte) ou si vous le pouvez sous le ruisselet de la source, ou dans un grand seau d'eau de puits posé dans une passoire. Pourquoi ?? la saumure est plus lourde que l'eau, le sel « tombe » au fond du seau et la viande qui ne trempe plus dans le sel et va donc se « dessaler » au maximum ,

Passez (la veille aussi ça vous permettra de vous organiser) chez un bon boucher et voyez avec lui pour un beau mélange de plat-de-côte, de paleron, de jarret ou autre morceau bien goûteux », pensez à ajouter des pieds de veau (voir une tête de veau et pourquoi pas sa langue) . Il ne manquera pas de vous proposer un ou deux os à moelle . Demandez-lui en trois ! Et demandez-lui de vous les ouvrir avec sa scie (pour éviter que la moelle ne fuit dans le bouillon mais pour que vous puissiez la « récupérer » après cuisson utiliser vos sacs à cuisson et « bloquez-y » la moelle)

ET choisissez

entre un beau morceau d'agneau dans l'épaule, le collier ou la poitrine ... voir un petit gigot

OU

une bonne vieille poule bien « farcite » , voir une cuisse de dinde (là aussi vous pouvez la farcir pour qu'elle soit moins sèche) , même le râble d'une vieille lapine (qui a fini de lapiner)

En effet dans le pot les « laineux » n'aiment pas rencontrer les « plumés » et c'est réciproque !

Vous me direz que du temps des anciens on prenait ce qu'on avait sous la main ... mais là on « raffine » : on va être nombreux autour du pot alors nous faisons bien les choses

Montez le « POT-AU-FEU »

Vous allez faire comme notre « barona » et vous allez commencer par faire chauffer l'eau jusqu'à ébullition dans l' « oule » . Ajoutez votre « [bouquet garni](#) » ainsi que les « aromates dans leurs " [sacs de cuisson](#) » . Laissez remonter la température

Là vous avez le choix

1 / Si vous souhaitez que les légumes pré-dominent vous les plongez par catégories (dans des « paniers » individuels ou à chaque sorte en sac de cuisson individuel), dans l'eau bouillante parfumée. Vous les surveillez et les sortez au fur à mesure lorsque qu'ils sont presque cuits . Vous les mettez de côté jusqu'au service et les ferez réchauffer au dernier moment avec l'ensemble.

T.S.V.P --->>>

Le bouillon sera alors essentiellement du « bouillon de légumes » voyez la fiche des « [bouillons de LVC](#) »

2 / Vous voulez privilégier le goût du bouillon vous pouvez mettre la viande dès que le « bouillon » est à température de la pièce : le suc de la viande va « passer » dans le bouillon et la viande sera moins goûteuse : logique c'est le jus, le suc de la viande qui lui donne son goût (voir note tech .2)

3 / Vous souhaitez privilégier le goût des viandes vous les mettrez, DANS LE BOUILLON EN ÉBULLITION AU FUR ET À MESURE , en fonction de leur durée de cuisson (voir note tech .2)
-->> (bœuf le plus long est le premier (gîte ou jarret - ->> plat de côte - ->> paleron)
- ->> puis veau (pieds et plus tard tête (avec ou sans langue) mais, pour la langue, il faut la « blanchir » (à part dans de l'eau vinaigrée environ 1/4 d'heure à 1/2 heure) jusqu'à ce que vous puissiez enlever la peau « cloquée » avant de la remettre au bouillon

4 / enfin les volailles (**vieilles** volailles) , puis lapine, dinde en dernier (c'est un animal jeune de nos jours et donc vite cuit) .

Pour les poules méfiez-vous:

- s'il s'agit de la vôtre ou de celle du marché dont vous savez qu'elle a été courtisée longtemps par le coq : tout va bien elle est ferme et «tiendra» bien à la cuisson MAIS

- mais on met «à la réforme» dans les élevages des poules qui ont tout juste fait une ponte : elles sont trop jeunes et la viande va se « défaire » d'un coup . Dans le doute, « emballez » votre poule bien « farcite » dans une de vos chaussettes de cuisson . SURVEILLEZ attentivement avec une brochette de bambou ou une aiguille à trousser la volaille : il faut qu'elle soit cuite (y compris la farce) mais qu'elle ne « tombe pas en javelle » ! Il vaudra mieux la sortir plus tôt . Vous la tiendrez au chaud et au besoin la remettrez au bouillon à la fin pour que les goûts se mélangent bien et qu'elle soit chaude à coeur

5 / Si vous utilisez de l'agneau ou du mouton un TRUC de LVC : faites le donc cuire dans un bouillon mis à part .

Le mouton est bien « dégraissé » au maximum. Souvent on n'aime pas le mouton car sa graisse sent le suif et cette odeur est très prégnante donc le moins de gras possible . L'agneau est lui vite cuit et ne « plonge » qu' à mi-cuisson dans le « bouillon » . Il doit même rester «rosé» à coeur pour les « puristes »: il se met donc vers la fin de cuisson générale . Bien entendu la durée de la cuisson varie selon le poids et le volume, comptez environ 1 h 30 pour un gigot de 2 .500 Kgs et une demie heure à peine pour un carré d'agneau . Comme toujours, c'est vous le « cuistot » : vérifiez avec une aiguille à trousser la volaille : pas de jus rouge ou blanc , juste rosé transparent

Bien sûr je ne vous ai pas parlé des épices et de l'assaisonnement final : Rappelez-vous ma formule :
ON PEUT TOUJOURS EN RAJOUTER , JAMAIS EN ENLEVER !

Avant de vous lancer dans des mélanges qui ne vous plairaient pas après coup testez donc avec votre [potiot à tester](#) : mettez très peu de votre mélange dans du bouillon chaud faites chauffer au FAO et goûtez . À vous maintenant de dire il faut plus de ceci , moins de cela . Réessayez jusqu'à ce que vous soyez sûr (e) de votre mélange en somme comme lorsque vous faites de la [poudre de Perlimpimpin](#)

Vers la fin de la cuisson (si vous y avez droit) vous pourrez saler le bouillon : en effet il ne faut jamais saler avant : le sel «sort» le jus de la viande au profit du bouillon et surtout il a tendance à durcir les légumes (en particulier si vous utilisez des légumes secs)

Donc Vérifiez l'assaisonnement avec [votre cuillère à épices](#) et vous rajouterez au goût (note 5) les assaisonnements nécessaires

Une fois filtré, si vous devez garder un peu votre pot-au-feu au chaud ce n'est pas un drame: «à pitchou foc» il est gentil il attendra tout le temps nécessaire ... et se bonifiera !

T.S.V.P --->>>

NOTES TECHNIQUES

(note 1) **les légumes** : Selon la saison et la richesse de votre jardin vous pourrez choisir ce qui vous plaît . les mélanges peuvent être savoureux ... mais détestables aussi si vous ne vous fiez pas à Dame Nature
Sauf des exceptions remarquables, fiez-vous à l'étal de votre marchand du marché dont vous savez qu'il cultive LUI-MÊME ce qu'il vous vend : la Nature fait bien les choses et les choux de l'hiver n'ont pas besoin de carottes nouvelles du Chili ou de taro d'Afrique pour « embaumer » votre « POT » !

Donc en hiver des légumes d'hiver, assez longs à cuire en général car beaucoup de racines et autres rhizomes assez coriaces parfois . Quant aux légumes-feuilles, enfiler-les dans des «sacs de cuisson»: plus pratique à surveiller et à récupérer ...

En été les légumes sont tous très vite cuits car gorgés d'eau . Méfiez-vous des fenouils souvent «traites», ils se «laissent aller» facilement : faites les cuire à part et vous les joindrez à votre pot au dernier moment .Plus encore que d'habitude, utilisez vos sacs de cuisson pour les récupérer facilement

Attention : Un légume particulier **les** patates : les patates douces comme nos classiques pommes de terre doivent toujours être cuites à part : elles « troublent » le bouillon et font « tourner » la soupe qui ne se gardera pas

Pardon mais j'ai oublié de vous dire que si vous utilisez dans votre pot que du cochon (frais, fumé ou salé) et des choux avec les légumes c'est plutôt une « potée »

Que si vous avez des haricots tarbais, voir du maïs, du canard et autres confits vous allez avoir une « garbure »

Et qu'ainsi à chaque coin de France (peut-être du monde) vous allez trouver un « pot-au-feu » avec des produits locaux et qui sera différent de celui du village voisin, voir de la ferme d'à côté ET ça c'est le Bonheur parce que chaque « pot-au-feu » raconte une histoire, une famille, un pays .

(note 2) **Les viandes** :

Tout dépend des richesses de vos pots «graisières», de vos réserves de « Tessou », des richesses de votre poulailler, et des bonnes choses que votre boucher peut avoir dans sa chambre froide !!

Vous avez de la chance car les morceaux qui vous intéressent sont plus difficiles à vendre parce qu'il faut du temps pour le préparer. C'est pour cela qu'il vous faut un vrai boucher pas un qui n'achète que les « culs », mais un de ceux qui savent encore acheter « sur pied » et font, eux même, abattre leurs bêtes . Lui il sait mûrir sa viande. Avec lui n'ayez pas peur, s'il vous dit que ce morceau « noirâtre » sera fameux : testez . Vous verrez qu'il avait raison et au goût de ce morceau de paleron, vous vous demandez ce que valait l'étiquette de celui que vous aviez acheté en grande surface !! Normal : vous venez de manger de l'Aubrac, de la «Salers» de la «blonde d'Aquitaine», ou de la «pis noire» des monts d'Arrée, et l'autre ?? c'était de la « bretto » qui avait vêlé huit fois et dont la viande n'était même pas mûrie 3 jours parce qu'il faut que les stocks tournent !!!

Dans tous les cas il faudrait au moins 3 sorte de viandes différentes pour un équilibre et un parfum optimal de votre « pot »

(note 3) **bouquet garni** [voyez la fiche](#) et rappelez-vous dans le sac de cuisson vous pouvez mettre sans risque toutes les baies que vous souhaitez utiliser : elles seront retenues par les mailles du sac et vous ne les retrouverez pas dans le bouillon .

Pour les gousses d'ail : Vous pouvez les éplucher et si vous n'aimez pas les trouver et que vous aimez le goût mettez-les dans la chaussette . Elles risquent même d'y « fondre » surtout si elles sont fraîches et vous ne les retrouverez pas .

Vous pouvez aussi les mettre « en chemise » c'est-à-dire avec leur peau blanche . Vous les retrouverez dans la « chaussette » . La pulpe sera très cuite (et parfumée) ...

T.S.V.P --->>>

...Vous serrerez la peau entre deux doigts et vous récupérez la pulpe : une succulente sauce à l'ail d'accompagnement ! Vous pouvez la « lier » au dernier moment avec un rien de crème fraîche (fleurette) . Certes c'est pas « régime » pour les « sans gras » mais ... eux ne garderont que la pulpe !

Pour les oignons : Vous pouvez les mettre entiers dans le bouillon s'ils sont « portion » . Ne pas les couper car ils se « déferaient » dans le jus et cela n'a pas bon aspect : on croirait des feuilles oubliées dans le jus .

S'ils sont gros ?? En morceaux dans un « sac de cuisson » : vous les récupérez en fin de cuisson : mixez (*attention enlever les clous de girofle si vous les avez piqués dedans!!!*) . Vous obtiendrez, comme avec les gousses d'ail : une « pulpe-sauce » d'accompagnement très fine (voir sauce Soubise)

Pour les échalotes : Les mêmes procédés seront utilisés

De même avec les céleris-branché ou les fenouils qui ont tendance à se « défaire » à la cuisson. Remède : le sac de cuisson : on égoutte et on utilise (ou pas), mais il y a le goût dans le pot mais pas de « foncilles » désagréables

(note 4) **LES herbes du jardin** : voyez le [fichier des herbes et plantes sauvages de LVC](#) . Il est évident que selon les saisons vous serez plus ou moins riche .

Hors saison pensez à vos réserves « sous-vide » dans le « congélateur-coffre-aux-trésors » : ce sera presque pareil

À défaut, penser à vos herbes séchées : elles ont rarement le même goût mais elles peuvent être un excellent secours dans des [poudres de Perlimpimpin](#) ou des [poudres d'herbes pour les « sans sel »](#)

RÈGLE ABSOLUE vous rappeler qu'un mélange où il y a trop de mélange c'est un fiasco ! Toujours garder une « dominante » . Pourquoi pas votre herbe favorite ? Celle-là vous l'aimez donc il y a moins de chance de risquer des mélanges douteux . Et puis surtout n'hésitez pas à user de vos [potiots à tester](#) et autres [cuillère à épices](#)

(note 5) **les épices** : Voyez aussi le [fichier des aromates et épices](#) et le plus simple est de vous référer aussi à la [fiche orgue aux épices](#) . Il n'y a pas tout ce que vous êtes susceptible d'utiliser mais je pense que sera une bonne aide pour vous

Et comme pour les herbes du jardin (au-dessus) **les mêmes règles s'appliquent pour les mélanges** Revoyez vos règles dans vos poudres de Perlimpimpin et notez que les mêmes règles d'incompatibilités des épices s'appliquent aux herbes

En cas , prenez donc la précaution de vérifier vos [potiots à tester](#) et autres [cuillère à épices](#)

Pour le «boulhon» . Méthode à toujours utiliser : laissez refroidir dans une pièce froide toute la nuit . La graisse forme une couche dure sur le dessus du pot-au-feu : enlevez la « plaque » ainsi formée : il ne reste pratiquement plus de gras !!!

Passez votre bouillon dans le [«kipasstou»](#) par sécurité pour les petits débris, petites feuilles ou autres «foncilles»: il ne vous restera qu'un bouillon parfaitement limpide

(***) Conseils: Lorsque votre bouillon est fini et filtré, prélevez-en pour mettre dans des bouteilles Remontez le «boulhon» un moment en température . Versez dans les bouteilles avec couvercles à vis et stérilisées .

Retournez-les bouteilles bien fermées, tête en bas . N'Y TOUCHEZ PLUS Jusqu'à complet refroidissement . Vous voila à la tête de plein de «boulhons» de LVC qui vous serviront comme «mouillements» de cuisinées, fonds de sauces, potages et soupes diverses

De même, vous pourrez toujours faire «réduire le boulhon» et ainsi concentrer son goût . Vous pourrez même aller jusqu'au «concentré» sirupeux qui, versé dans des bacs à glaçons et congelé, vous donnera autant d'équivalents des «bouillons «Kub» et autres «Maggi» sans sel et sans danger !! **T.S.V.P --->>>**

SERVICE : LE POT AU FEU SE SERT BIEN BIEN CHAUD

Le plus souvent on sert dans un grand plat creux les morceaux de viandes au milieu, entourées de leurs légumes . Pour moi c'est une hérésie : car le dernier qui est servi c'est froid !

Si vous m'en voulez croire, adoptez le service « à l'ancienne» . Je m'explique . Ici il y a plusieurs services .

- LA SOUPA: \$\$\$

1/ La «maîtresse de maison», la «capamestra» arrive avec la «sopada» fumante : les trempes ont été mises au fond de la «sopada» (soppière) et en bonne quantité : elle a «coulé» la «sopa» jusqu'à l'absorption idoine : la «cassa»(louche) tient debout dedans . Détendez-vous, vous avez bien fait de ne pas vouloir de «niamaniamas» ! Mais ne surtout pas accepter de vous resservir ... Il y a la suite !

2/ ELLE a prévu depuis la veille et elle arrive avec la «sopada» bouillante pleine de «vermicelhos» (c'est bien vous avez compris : «LE» vermicelle . ELLE est plus «moderne» . Une nos vieilles tantes, au «top» du progrès avait adopté le tapioca (je n'ai jamais éprouvé une vive passion pour ses grumeaux collants) La première fois, je ne me suis pas méfiée, mais après j'expliquais en arrivant qu'avec les «poutingos»(médicaments) que j'absorbais je mangeais très peu ... et croyez moi, j'en avais quand même assez de ces yeux de crapauds-là

La «capamestra», la plus douée, a mis sur la table les «trempes», de fines tranches de pain sec frottées d'ail (comme qui dirait «du pan goussé»). Vous en mettez au fond de votre écuelle et elles seront couvertes de bouillon . Vous aurez la possibilité d'ajouter des petits cubes de fromage vieux voir de la «tomatée» piquante (style sauce cardinale de LVC) . Je vous le déconseille ... Il y a la suite

- SERVICE 2

Dans une grande «toupina» qu'ELLE porte toute fumante «do furn a la taula »(du four à la table) et ainsi tout est chaud à point !! ELLE a réparti les divers légumes et les viandes découpées dans plein du «boulhon» afin que chacun puisse se servir selon ses goûts et son appétit un peu de chaque chose .

Si les convives ne veulent pas se servir c'est souvent «lo che copa lo farce»(celui qui coupe la farce: le maître de maison) qui officie . Et il met à chacun un peu de tout car c'est ce mélange de saveurs qui fait la force du pot au feu . Et des fois ça fait beaucoup !!

- LES PLUS

Classiquement on sert le pot-au feu avec de la moutarde et des cornichons . Mais vous avez d'autres armes quand même !!!

- Profitez-en pour sortir un (ou 2!) de vos plateaux de vos fameuses sauces ... et là je suis sûre qu'il va rester passablement de «potiots» vides et qu'il vous faudra en refaire une bonne partie pour les prochains «zokazou» . Donc il ne vous restera plus qu'à ressortir les recettes !

- Pensez à vos recettes à vous des moutardes de LVC ([«fine»](#) et [«aux graines»](#))

- Pensez à vos «boâtes» de tomates vertes et échalotes au vinaigre de LVC

- ainsi qu'à vos [«cornichounes à «môa» de LVC»](#)

- d'aucuns adoreront votre «fromagée» berrichonne avec la macreuse et des pommes de terre

- et il y a les «accros» du beurre(beurrir de beurre doux et beurrier de beurre salé) mais aussi un broc de crème fleurette

- pensez aussi à mettre sur la table votre «vinaigrette à vous», votre «sauce légère» car dans certaines régions les convives arrosent leurs «garnitures» du pot-au feu de vinaigrette, voir de vinaigre : dans ce cas sortez vos vinaigres parfumés (voir [vinaigre d onagre](#) ou [de melon](#)) : il y aura des candidats!!

- **PREVENEZ du danger** : mais sortez votre [huile de hibou en colère et/ou la potion de diable](#) qui donneront une belle force à votre pot

T.S.V.P --->>>

Inversement soyez ferme pas de «ketchup» et autres sauces industrielles : absolument incompatibles avec un «VRAI» POT-AU-FEU nah !! Pour les «accros», sortez vos tomates à vous : ils n'achèteront plus jamais américain!!!

Enfin, si votre «bolhit» a cuit sur le feu . Préparez-les vos patates (de terre ou douces) dans du bouillon «à part» , voir à la vapeur, même au four . Et si ce pot-au-feu a cuit sur le trépied «al foc» enterrez-les donc vos pommes de terre enveloppées de papillottes sous la cendre : un délice supplémentaire !

APRÈS LE POT AU FEU :

Soyez prudent (e) , c'est pas tout à fait « light » donc juste un petit mesclun et un fromage frais un Cabecou, un Banon jeune, du bleu frais de brebis, un «brin d'amour» corse frais, un chèvre frais de votre bergère voir un petit Gouzon, une « étoile du Vercors...) bref un fromage « léger » juste pour les

Pour le dessert soyez léger (e) tout en finesse: salade de fruits de saison, compote de fruits frais bien fraîche, sorbet ou «smoothie» maison d'agrumes ou de pêches blanches et framboises . Inutile de vous lancer dans une belle pâtisserie qui ne trouverait pas preneur ... même si un «Massepain», une «Croustade» à l'Armagnac ou un «Pastis» seraient bien locaux ... c'est pour une prochaine fois !!!

Peut-être une bonne tisane de menthe poivrée, de verveine ou peut-être d'écorce d'oranges séchées ou un café des écureuils pour les inconditionnels du café : il ne les empêchera pas de dormir

sss Si vous souhaitez respecter la tradition je vais vous « enseigner » : « lo chabrot » . Je vous avoue que j'ai bien failli ne pas épouser mon cher « vieux hibou » à cause de ce « chabrot » . Nous étions au restaurant en hiver et nous avons mangé une « sopa » bien bonne certes, mais arrosée de gras de « confit », elle n'était pas « légère » . Il restait un bon fond de soupe dans l'«escuèla» de mon cher Doudou et il versa un verre de vin rouge dans le bouillon ! Je ne vous dirais pas l'odeur (la chaleur fait dégager l'alcool !) ni l'aspect de ces gros yeux violacés qui nageaient ... Il a compris mon désarroi, pauvre cher Doudou, et que je ne connaissais pas cette coutume , s'est excusé platement mais je reconnais que la soirée ne fut pas très chaleureuse ... du moins de ma part .

Il a été si gentil depuis tant d'années que, de temps en temps je lui offre un petit « chabrot » quand j'ai le nez bouché ... et beaucoup de travail dans le « ricantou », loin de la table !

NOTES DIÉTÉTIQUES

Pour les "sans sel" y en a pas : on en n'a pas mis mais n'utilisez pas de viandes salées ou fumées de charcuterie mais que du « tessou » LVC « [lard fumé de LVC](#) (dessalé au besoin la veille) ou [saurisseries de LVC](#) ça passera)

Pour les "sans gluten" avec des épices vérifiées il n'y a plus de problèmes particuliers

Pour les "sans sucre" : certes il y a un peu de sucre dans les légumes mais vous pouvez éviter les plus fortes teneurs en glucides ou ceux qui ont des IG forts . C'est pas « régime » mais c'est quand même pas toxique pour vous avec des quantités idoines

Pour les "sans gras" ATTENTION bien évidemment je ne vais pas vous dire que ça n'est pas très dangereux avec du petit salé, du plat-de-côte, un morceau de lard ou un beau jarretton d'une belle bête bien « enveloppée » . Bon « CEPAREGIME » **Mais**

si vous utilisez des viandes très maigres ça ne sera pas si dangereux . Moins savoureux certes mais pas si mal que ça Vous verrez . Essayez

- du filet mignon de votre « tessou » , il n'y a que 4 à 5 % de M.G après tout !... si il est bien élevé

T.S.V.P --->>>

Si vous avez le moindre souci appelez "la vieille chouette" au secours . TEL 05.63.63.10.63 ou la.vieille.chouette@wanadoo.fr

- le paleron ou le jarret de bœuf (5 à 11 % selon les bêtes) c'est cartilagineux : le collagène c'est des protéines donc c'est pas gras, Et c'est excellent pour vous aider à cicatriser ... ou contre les rides des vieilles dames !,
 - le pied de veau n'a que 5 % de lipides mais donne du corps à votre pot-au-feu. La tête de veau a moins de 10 % de lipides mais la langue frise les 15 % peut être à oublier !
 - ou de la poule « farcite » au maigre (blancs 2 % , poule dégraissée 10 % pour les bien élevées)
 - de la dinde (c'est même si peu gras que ce serait carrément sec mais faites les partiellement cuire « sous-vide » et mettez-les (avec le jus) au dernier moment dans le pot
 - quant à la tête de veau, si vous en mettez (et vous avez raison car elle donne une belle «tenue» au «boulhon») elle n'a que 10 % de M.G .
- Je sais ce n'est pas aussi bon que si vous avez plein de bonne viandes persillées tellement plus goûteuses mais c'est déjà pas si mal !!!

puis vous connaissez ma formule :

ON FÉ CA KOI KON PEU AVÉ CA KOI KON A

UTILISATION DES «RESTES»

Peut-être le plus sympathique car vous avez-là des réserves pour suivre la mode de la «batch-cooking» sans vous posez trop de questions . Et si vous êtes tant soit peu «équipé(e)» ça vous donnera beaucoup plus encore ... si vos hôtes n'ont pas tout mangé bien sûr!!!

Commençons par les légumes

Les «classiques» ou presque...:

pommes de terre : elles doivent être utilisées tout de suite car elles s'oxydent très vite

1/ «en salade» . Toutes les possibilités s'offrent à vous de la simple salade (coupez-les encore chaudes en rondelles et si vous n'avez ni enfants, ni allergiques à l'alcool , arrosez en les vaporisant de bon vin blanc : demain vous ajouterez quelques aromates (ailhets, cebets, céleri-branche,oignons, persil, le tout haché fin) et la «vinaigrette» de votre choix .

2/ Si elles ont cuit dans le bouillon du pot, vous pouvez tout simplement leur laisser un peu de bouillon ; Prevoyez quelques cubes de vos viandes froides, un hachis d'échalotte et quelques rondelles de cornichons et de tomates vertes au vinaigre . Ajoutez des feuilles de choux de Chine coupées en jolis filaments . Avec une sauce «gribiche» de votre façon (peut-être celle au Roquefort ?), «fatiguez» doucement la salade . Vous aurez un délicieux plat complet froid ... et si vite prêt pour vous «relaxer» le lendemain

Moins classiques :

3/ Coupez-les encore chaudes en rondelles un peu grosses et «huilez-les» légèrement d'une bonne huile qui puisse chauffer . Comment ? Mettez une couche de pomme de terre, versez un filet d'huile, et ceci sur le nombre de couches nécessaires . Couvrez d'un film étirable bien appliqué et retournez une ou deux fois dans tous les sens délicatement : Les pommes de terre seront ainsi protégées de l'oxydation jusqu'à leur utilisation . Et zou au frigo !

4/ Pré chauffer le four (environ 150°) Vous le savez les pommes de terre ne supportent pas le réchauffage . Avec la méthode 3/ vous pouvez les mettre dans votre cher FAO** et lorsqu'elles sont chaudes Dans un plat de terre versez une couche de fraîcheur écrasé avec un peu de beurre d'ail LVC et tiédi au bain-Marie avec de la crème fleurette . Ajoutez une couche de pommes de terre chaudes, une couche de votre mélange, une couche de PDT etc . Couvrez de votre «sauce» et au four dans un plat à gratin ... et vous aurez presque un gratin dauphinois «express» car évidemment il vous faudra peu de temps : vos PDT étant déjà cuites !!

N . B : ** Il faut absolument les réchauffer au FAO qui seul leur redonnera leur goût de «frais» . Vous n'en avez pas ? Essayez de les réchauffer dans leur bouillon froid en montant peu à peu la température . C'est un pis aller car certaines PDT garde un goût de «revenues»

5 / Avec la même technique FAO pour le «réchauffage» qu'au 4/ ** vous pouvez aussi préparer un dîner vite-fait . Faites revenir des oignons hachés, de l'ail (au goût) jusqu'à une jolie dorure . Faites griller des fines tranches de lard sur votre plancha, sur une grill au feu ... ou dans une poêle chaude jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés et ... dégraissés . Prévoyez un fromage goûteux bien fait «type» Reblochon mais comme ça n'existe pas pour les «sans sel», voyez une tome fraîche que vous avez gardé dans votre boîte à fromage de LVC où elle a «pris la fleur» ... et du goût ! . Pré chauffer le four (environ 150°)

Couchez une couche d'aromates et de fines tranches de votre fromage, et puis de pommes de terre , couchez vos lardons bien grillés , puis vos aromates, puis tranches fines de fromages , lardons , PDT etc ... Dessus «couvrez» avec vos croûtes qui vont fondre puis dorer dans votre four .

C'est pas une vraie «tartiflette» certes mais une «tartiflette express» pour la même raison que pour la recette précédente : les PDT sont pré-cuites» et donc il ne reste plus au fromage qu'à fondre et embaumer votre plat

T.S.V.P --->>>

6/ Même technique de base : réchauffage des PDT au [FAO](#) **. Ecrasez vos PDT avec du fraîcheur LVC et du beurre d'ail, un peu de persillade de LVC. Mettez votre mélange dans des mini-plats à four. Rangez dessus des saucisses LVC (bien percées auparavant) et mettez au four chaud . Retournez les saucisses à mi-cuisson et reprenez les bien avant de renfourner . Servez avec une petite salade de rouquette ou de cresson et votre sauce légère

[les poireaux](#) , (voir les «catalogne» , les branches de céleri ou les bulbes de fenouil etc ..)

Ne pas oublier de les ranger sur un linge ou (du papier-chiffon) sur un plat percé ou penché pour que l'excédent de jus s'égoutte avant de les ranger au frigo

7 / Les servir en salade selon la méthode usuelle : choisissez une de vos sauces à vous ... ou sortez votre plateau de sauces et chaque convive choisira sa sauce favorite

8/ Mettez- les dans des petits plats individuels à gratin . Parsemez de morceaux de «mendiants» (amandes, noisettes et autres noix diverses) hachées . Couvrir de votre [«crème de noix»](#) et à four chaud . Servez brûlants bien gratinés

9 / Mixés finement avec un rien de persillade LVC : une «sauce» bien relevée d'un peu de votre poudre de Perlimpimpin et de piquant de LVC . Vous y ferez réchauffer de fines de tranches de viandes à servir avec des chips diverses de LVC !!!

[Légumes-racines](#) (carottes, choux-raves, navet(s), panais, raves, rutabagas etc..)

Ensembles, ou légumes par légumes , ou des mélanges par «sympathie». Tous ces légumes vous donneront de délicieuses «purées», des bases de «croquettes», flans, gâteaux de légumes, soufflés, voir des «coulis» et autres bases de «sauces» d'accompagnement (voyez par exemple la [carottinade](#) ou [lapinade de LVC](#))

Et bien sûr vous pouvez les conserver sous forme de «purées» ou pulpes» dans des boîtes (voir stérilisations) pour de futures potages et soupes pour les «ZOKAZOU»

[Enfin , avec vos légumes restants](#) bien mixés, re-assaisonnée au goût une «léguminade» savoureuse pour accompagner une grillade . Ne pas la conserver plus de 24 heures au frigo

10 / Avec plus ou moins de «boulhon» , faites donc grâce à votre «girafe» (ou au mixer!) un délicieux «velouté» tellement parfumé à servir ce soir avec des croûtons bien aillés , voir quelques croustilles (tomatée LVC + râpé vieux) justes grillées à déposer sur votre velouté = un délicieux souper avec juste une saladette et un dessert léger

Utilisation des viandes

Selon les viandes qui vous restent vous aurez plein de solutions .

[Les «classiques» pour mémoire:](#)

11 / purée + hachis de viandes = hachis Parmentier . Pensez certes aux pomme de terre, mais aussi de légumes variés (ceux du pot au feu par exemple) , à une purée de patates douces, une purée d'igname etc ... et variez au maximum vos aromates et épices

12 / Solution presque toujours possible : dans une sauce (voir [toutes les tomatées de LVC](#) en particulier) ou en gratins avec béchamel et autres sauces de ce type . Servir avec riz ou pâtes

13 / Avec collier, macreuse faites un hachis assez grossier, faites la [tomatée de LVC](#) que vous aimez et avec quelques bons ajouts d'aromates et épices idoines, vous aurez une superbe «bolognaise» pour accompagner spaggettis et autres «pasta»

10 / jumeau et paleron, avec l'aide de quelques lardons fumés mode LVC feront de délicieuses croquettes et autres boulettes

T.S.V.P --->>>

11/ Le jarret et le plat-de-côte (plus ou moins «dégraissé» au goût) donneront d'excellents [«hachoux»](#) mode LVC . Vous aurez des idées d'utilisations multiples essayez ou [hachoux carotte chapeauté crème de moutarde](#) ou [hachoux PDT sauvages et oeufs](#) . Rapide et ... efficace

12 / Farcissez donc des pâtes avec une farce à base de vos «restes» de viandes : avec les bons aromates, épices et herbes vous allez avoir des pâtes farcies (canelloni, conchiglioni raviolli divers etc...)

Les moins classiques

13 / Avec du plat de côtes bien dégraissé vous devriez essayer [la salade de Toinette](#) : l'essayer c'est l'adopter mais pour les «sans sel» pensez aux [harengs saurs fumés](#) mode LVC ou aux [harengs «dessalés de LVC»](#) ... et ça ira quand même pour une entrée originale ... et bonne!

14 / Là encore un plat de Toinette des [cassolettes de mironton façon Toinette](#) , un «mironton autrement ...

15 / Essayez donc de faire des [«canelloni de crêpes farcies»](#). La recette était faite avec une de vos «boîtes» de tesson à vous, mais testez-là , toujours avec vos crêpes mais aussi avec une farce avec vos viandes du pot au feu : un délice

16 / Pour faire des lasagnes délicieuses optez pour vos restes de viandes diverses : vos viandes sont déjà bien parfumées . Coupez-les en petits morceaux plutôt que de les hacher : ce sera meilleur . Faites votre [béchamel](#) avec leur bouillon de votre pot-au-feu : elle sera, elle aussi, déjà parfumée. Quant aux «lasagnes» elles mêmes, ne le dites à personne mais fabriquez donc des crêpes avec du bouillon (+ du bon lait bien sûr!) . Attention ! C'est nettement plus fragile que des pâtes classiques mais ça fond dans la bouche ! Et pour la sauce tomates ? Bien sûr choisissez-en une sur la fiches des [«tomatées de LVC»](#)

17 / Si il vous reste de la joue ou du paleron vous pouvez les utiliser en les «re-cuisinant» en vous inspirant des recettes [«joue de boeuf, carottes et abricots»](#) ou bien [«joue de boeuf, carottes et figues»](#) selon la saison

18 / Si vous avez encore la langue , servez-vous de la recette [langue betterave en sauce rouge](#) cela devrait vous donner des idées et pensez bien sûr à toutes les autres utilisations tant froides que chaudes (cury, daube, à l'étouffé, piquante...)

19 / Si vous aviez mis un jarret de veau et qu'il vous en reste improvisez un genre [d'osso bucco aux rutabagas](#) (en hiver et sinon avec des légumes de printemps) .Vous n'aurez pas des «rouelles» de viandes mais vous ferez des cubes . Vous couperez l'os en morceaux (avec la scie de l'atelier en enveloppant l'os avec du film étirable pendant la coupe). Vous récupérerez la moelle dans chaque morceau . Eliminez la «sciure» et posez à plat dans votre cocotte en fin de migeotage : marche très bien pour un «okazou» !

20 / Pour la tête de veau (voir langue de veau) réchauffée (s) dans le bouillon voyez les recette de [sauce gribiche](#) dans la recette de [la tete de veau, pourpiers et gribiche](#) . Dans cette recette on utilise une de vos «boîtes» .

En effet, si vous ne souhaitez pas l'utiliser tout de suite, faites rebouillir (tête et langue c'est encore meilleur) . Hachez en très gros morceaux . Dans un saladier assaisonnez fortement [de persillade LVC](#) et de [vos poudres de Perlimpimpin diverses](#) au choix. Il faut que ce soit assez «corsé» car mangé froid c'est toujours plus fade. Mettez-en dans des petites (ou grandes) «boîtes» bien stériles et pourvu qu'elles soient à col large pour les démouler facilement. STERILISATION TROIS HEURES : c'est de la viande ([voir fiche](#)) et + fiche de [la terrine de tête de veau](#)

Ces «boîtes» bien froides vous donneront des «pâté de tête de veau» très fermes et utilisables même en tranches fines pour des «salades» excellentes . Mais vous pourrez aussi les réchauffer pour une toute aussi excellente «tête de veau» sauce gribiche ou ravigotte en cas d'urgence !!!

21 / Quant à la queue de boeuf, elle aura sûrement eut un succès fou mais, ... si il en reste ???

T.S.V.P --->>>

... essayez donc de bien gratter toutes les petites viandes autour des vertèbres, récupérez soigneusement dans un saladier et assaisonnez fortement [de persillade LVC](#) et d'[huile de hibou en colère](#) . Il faut que ce soit assez «corsé» pour que vos «rillettes de queue de boeuf» soient bien goûteuses. Ajoutez goutte à goutte très peu de bouillon (juste pour bien mélanger et faire «filer» les viandes) . Au goût vous pouvez y mélanger intimement un peu de graines de moutarde(s). Mais méfiez-vous le goût se développera en refroidissant, alors ayez la main légère , Vérifiez votre assaisonnement de vérifier vos [potiots à tester](#) et autres [cuillère à épices](#) . Tassez dans un pot de grès et laissez se figer

N B : Si vous souhaitez les garder quelques temps, tassez-les bien chaudes. Couvrez d'une couche de «grass de votre «tessou» . Fermez le couvercle et entreposez au froid ... comme des rillettes classiques ...

Et notez que, comme des rillettes classiques, vous pouvez les stériliser en bocaux comme d'habitude mais dans ce cas n'ajoutez pas de saindoux et laissez les bocaux bien à plat , et pendant la stérilisation et jusqu'à complet refroidissement : la graisse contenue dans les rillettes «remontra» et «couvrira» la viande
STERILISATION TROIS HEURES : c'est de la viande



22 : Le «pain de viandes» ?? Astucieuse utilisation des restes de pot-au-feu « en vrac». Coupez en petits bouts vos restes de viandes (pas «hachés», des bouts pour les trouver lors de la dégustation) .

De même «concassez» les restes de légumes . Verser le tout dans une terrine . Cassez un oeuf (à 2 selon la taille) pour 200 grs de mélange. Assaisonner fortement avec [persillade](#), [poudres de Perlimpinpin](#) et [poudre d'herbes pour «sans sel»](#) .

Goûtez le mélange et si nécessaire, ajoutez un peu d'[huile de hibou en colère](#) (à dose homéopathique car c'est fort) .

Vérifiez votre assaisonnement de vérifier vos [potiots à tester](#) et autres [cuillère à épices](#) . Versez dans un moule silicone à couvercle (plus facile à démouler!) et cuisez au four jusqu'à ce que votre brochette ressorte «sèche» .

Service : le «pain de viandes» peut se manger chaud Le découper avec la pelle à gâteau bien aiguisée car la différence de consistance entre les morceaux de viande et le «fond» de la terrine ne facilite pas la tâche de celui « qué coupa lo farç» (de celui qui coupe la farce, le chef) . A servir avec la sauce moelleuse de votre goût .

Froid ?? Il est plus facile à découper, il se «tient» bien et dans ce cas il aime bien une tomate (chaude) bien relevée pour un dîner léger avec quelques feuilles de salade verte

N . B : Dans les deux cas le contraste «chaud-froid» participe au plaisir du palais